

Hundpromenaden i Uppsala tätort



Andrea Hagerfors

Titel: Hundpromenaden i Uppsala tätort
Engelsk titel: The Dog Walking Trail in the Urban Area of Uppsala
© Andrea Hagerfors
Handledare: Marina Queiroz, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land
SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
Omfattning: 15 hp
Nivå: Grundnivå G2E
Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur
Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna
Nyckelord: Fysisk aktivitet, Grönområden, Hundpromenad, Folkhälsa, Stadsplanering
Omslagsbild: Människa och hund vid Fyrisån. Foto: Författaren, 2014-05-22. Skalgubbe: Författaren
Publiceringsår: 2016
Publiceringsort: Uppsala
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Abstract

As our cities get denser, the importance of a diverse urban environment becomes more important. The different urban spaces must meet the needs of a growing population in terms of the different activity and leisure options they have to provide. The greenery in the city has many qualities and among them the increased well-being and recreation it can give to the citizens. In fact, green areas motivate people to be more physically active which is important in an age when we move less and less. One of the activities that people can partake in within the green areas of the city is walking, and most of these walks takes place around the neighborhood.

The purpose of this thesis is to explore how urban dog friendly walking trails can be designed in order to motivate dog owners to be more physically active. In addition the study is intended to provide municipalities with assistance in planning for dog friendly walking trails in green public places. This is done by the formulation of a checklist supplemented with a design proposal for a selected area in Uppsala. The research questions is thus formulated: What can motivate dog owners to be more physically active with their dog? How can a dog walking trail increase the attractiveness of an urban area?

The study is applied to Kronåsen in Uppsala with surroundings. Kronåsen is a green area near the center of Uppsala. It was chosen because the need for attractive and public green space in the inner city will increase as a result of future densification of urban areas.

A literature study identified factors related to accessibility and orientation, as well as safety and security. In addition the literature study aims to explore how attractive outdoor environments affect people's motivation regarding physical activity. With the help of interviews I gained knowledge on how a dog walking trail can be designed and which so called "activation stations" that can be included along the path. The knowledge acquired from the literature review and the interviews helped form the foundation of a checklist which purpose is to give municipalities support when planning dog walking trails in public places. Furthermore, this checklist was used in the analysis of this study's selected area. In the analysis the design of the dog walking trail was determined (along with the activation stations). The design proposal is presented with an illustration-plan and sketches of the activation stations.

The results indicate that the design of our cities has an impact on human health and that attractive environments can stimulate us to be more physically active. It is important to ensure the availability and increased accessibility to the green areas in order to make the cities sustainable and healthy for its inhabitants. The conclusion is that there is a need for municipalities to provide a supportive environment for dog owners in order to motivate them to take their dog out for a walk. A checklist can be used by the municipalities as a supportive tool in order to get the perspective of the dog owners, along with an awareness of their needs.

Sammandrag

I takt med att våra städer förtätas ökar vikten av en varierande stadsmiljö. De olika stadsrummen ska tillgoda en ökande befolknings behov i form av olika aktivitetsmöjligheter. Den grönska som finns i staden har många kvaliteter då den både ger människor ökat välmående och rekreation. Grönområden motiverar även människor att vara mer fysiskt aktiva vilket är viktigt i en tid då vi rör på oss allt mindre. En av de aktiviteter som sker i staden är promenader och de flesta av promenaderna sker i anslutning till bostaden.

Syftet med arbetet är att se hur man kan skapa en tätortsnära hundpromenad för att motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva, och samtidigt ge kommunerna ett tankestöd och arbetsmaterial som de kan använda vid planering av hundpromenader i offentliga gröna miljöer. Arbetet fokuserar på att ta fram en checklista och ett gestaltningsförslag för ett valt område i Uppsala. Jag formulerade frågorna: Vad kan motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva tillsammans med sin hund? Hur kan hundpromenaden öka ett områdes attraktivitet i staden?

Studien appliceras på Kronåsen i Uppsala med omgivning. Kronåsen är ett centralt grönområde i närheten av Uppsala centrum. Kronåsen, som projektområde, valdes för att behovet av attraktiva och offentliga grönområden kommer att öka i innerstaden i framtiden som följd av förtätningen.

I en litteraturstudie identifierades faktorer som rör tillgänglighet och orienterbarhet, trygghet och säkerhet samt attraktiv utemiljö och hur de påverkar hur människor motiveras till att vara fysisk aktiva. Med hjälp av intervjuer fick jag kunskap om hur en hundpromenad kan utformas och vilka aktiveringsstationer som kan ingå längs slingan. Litteraturstudien och intervjuerna utgjorde sedan underlag för en checklista. Syftet med checklistan är att ge kommunerna ett tankestöd och arbetsmaterial som de kan använda sig av vid planering av hundpromenader i offentlig miljö. Checklistan användes sedan vid analysen av det valda området. Med utgångspunkt från analysen bestämdes hundpromenadens utformning och placering av aktiveringsstationer. Gestaltningsförslaget presenteras med en illustrationsplan samt idéskisser på aktiveringsstationer.

Resultatet tyder på att utformningen av våra städer har betydelse för människors hälsa och att attraktiva miljöer kan stimulera oss till att röra på oss mer. Det är viktigt att säkra tillgången och öka tillgängligheten till den grönstruktur som finns i staden för att städerna ska vara hållbara och hälsosamma för dess invånare. Slutsatsen är att det behövs en stödjande miljö för att motivera hundägare att gå hundpromenaden och att en checklista kan användas som ett tankestöd för att få in hundägarperspektivet i kommunerna.

Innehåll

Introduktion	5
Bakgrund	5
Behovet av mer rörelse i vardagen	5
Vikten av grönområden	5
Hundägares användning av bostadsnära natur	5
Uppsala kommuns syn på grönstrukturen	6
Val av projektområde	6
Grönområdet Kronåsen med omgivning	6
Syfte och frågeställning	6
Avgränsningar	6
Begrepp	6
Metod	7
Litteraturstudie	7
Intervjuer	7
Intervjumallen för Charlotte Swanstein	7
Intervjumallen för övriga respondenter	7
Checklista	7
Platsbesök och inventering av området	7
Analys av området	7
Gestaltningförslag	8
Förstudie	8
Litteraturstudie	8
Tillgänglighet och orienterbarhet	8
Trygghet och säkerhet	8
Attraktiv utemiljö	9
Intervjuer	9
Intervju med Charlotte Swanstein	9
Intervju med Marie Hansson	10
Checklista	10
Platsbesök och inventering av området	11
Analys av området	11
SWOT-analys	11
Serial vision-analys	12

Gestaltningförslag - Hundpromenad	12
Diskussion	14
Metod och arbetsprocess	14
Resultatdiskussion	14
Frågor för vidare studier	14
Referenser	15

Introduktion

I takt med att våra städer förtätas ökar vikten av en varierande stadsmiljö. De olika stadsrummen ska tillgodose en ökande befolkningsbehov i form av olika aktivitetsmöjligheter. För att skapa en levande stad är därför utformningen av det offentliga rummet av betydelse. För att människor ska ha möjlighet att leva ett aktivt liv i byggda miljöer så behöver våra kommuner planera för att underlätta för fysisk aktivitet i vardagen.

Folkhälsoforskaren Johan Faskunger (2007, s 7-8) anser att hur vi utformar våra städer även påverkar vår hälsa. Han menar att städer kan hindra människor till att vara fysisk aktiva vilket främjar den stillasittande livsstilen som har blivit allt vanligare i dagens samhälle, där tätorterna växer och skapar avstånd till naturen. Både tillgången till natur och goda förutsättningar till fysisk aktivitet är aspekter som vi, enligt Faskunger, bör uppmärksamma i staden. Resultatet skapar en bättre folkhälsa.

I och med befolkningsökningen och människors flytt till tätorterna har vi som landskapsarkitekter därför en viktig roll i den framtida utformningen av våra städer för att dessa ska möjliggöra ett aktivt och hälsosamt liv för dess invånare. En av de fysiska aktiviteter som sker i staden är promenader och vanligen sker de vardagliga promenaderna i anslutning till bostaden. Detta ställer krav på hur staden är utformad då den kan motivera människor att leva ett mer hälsosamt liv.

Då jag själv är hundägare vill jag med detta arbete studera hur en kommun, i detta fall Uppsala kommun, kan planera för en hundpromenad med aktiveringsstationer för hundägare och deras hundar i en offentlig utemiljö. Detta skapar även möjligheter för människor utan hund att motiveras till naturvistelse och rörelse samtidigt som hundägare och dess hundar bidrar till att tillföra liv och rörelse till staden.

Bakgrund

Hur våra städer är utformade påverkar människors hälsa då många tillbringar större delen av sina liv i dessa miljöer, menar folkhälsoforskaren Faskunger (2008a, s 8). Kommunerna har då stora möjligheter att påverka den byggda miljön så att det blir enklare för människor i staden att vara fysiskt aktiva.

Nedan beskrivs varför vi behöver röra på oss mer samt vikten av bostadsnära natur för att främja en aktiv livsstil och en god hälsa hos invånarna. Hur hundägare använder grönskan i staden introduceras samt hur Uppsala kommun ser på gröonstrukturen. Slutligen presenteras området där hundpromenaden ska gestaltas.

Behovet av mer rörelse i vardagen

För drygt 50 år sedan var våra städer mer byggda för rörelse. De var mer promenadvänliga och bostäderna låg nära serviceverksamheter

samt jobb och skola (Faskunger 2008a, s 8). Fotgängarna hade även, enligt Faskunger, företräde till gatan då bilismen inte var lika utvecklad som den är idag. Med gällande stadsbyggnadsstruktur är det dock bilen som har fått företräde då bostäderna ligger längre från jobben. Samhället idag motverkar fysisk aktivitet menar Faskunger.

Om en stad eller ett område är promenadvänligt så inbjuds människor att röra sig där till fots (Boverket 2007, s 49). De promenadstråk som finns i en promenadvänlig stad ska vara attraktiva menar Boverket. Det ska vara möjligt att röra sig längs estetiskt tilltalande omgivningar och det ska finnas säkra övergångar vid till exempel vägar. Enligt Boverket visar forskning att människor som bor i promenadvänliga områden är 70 minuter mer fysiskt aktiva i veckan än de som bor i områden som inte har goda promenadmöjligheter.

Vardaglig fysisk aktivitet, som till exempel promenader, påverkar oss positivt fysiskt såväl som psykiskt men även genom fler sociala interaktioner (Faskunger 2008a, s 6). Fysisk aktivitet minskar bland annat risken att dö i förtid med 40 procent, det goda HDL-kolesterolet kan höjas och risken för att få högt blodtryck minskar (Faskunger 2008b, s 13). Genom att använda aktiv transport, som gång eller cykel, istället för att använda bilen så sker fler sociala interaktioner mellan människor, menar Faskunger (2008b, s 14). Enligt Faskunger (2008a, s 17-18). är det viktigt att det skapas en god bebyggd miljö som inbjuder till fysisk aktivitet genom grönområden, parker, miljöer som är till för lek, motion samt utevistelse. Den grönska som finns i staden menar Faskunger, har stor påverkan på hur fysiskt aktiva människor är i staden.

Folkhälsomyndigheten (2014) rekommenderar alla att vara fysiskt aktiva i minst 30-60 minuter varje dag. Intensiteten kan vara måttlig, till exempel en rask promenad. För att minska graden av inaktivitet hos befolkningen och locka till rörelse menar folkhälsomyndigheten att våra städer med dess promenadstråk, grönområden och parker också behöver innehålla en viss kvalitet.

Vikten av grönområden

Den gröonstruktur som finns i staden är enligt Boverket (2013, s 23) den viktigaste strukturen då den stimulerar människor att vara mer fysiskt aktiva. Promenader är den vanligaste typen av aktivitet som människor utför i grönområdena menar Boverket. Naturen ger även fler hälsoeffekter som ökat välmående samt rekreation enligt Faskunger (2008a, s 18). Ines Uusman, fd. Generaldirektör på Boverket beskriver kopplingen mellan bostadsnära natur och hälsa:

Då de flesta människor bor i städer och tätorter idag blir parkerna och den bostadsnära naturen extra viktig för rekreation, social samvaro och naturupplevelse. Värdet av naturens förmåga att stimulera våra sinnen, få oss att koppla av en stund och locka oss till fysisk aktivitet bör inte underskattas i samhällsplaneringen. Därför måste gröonstrukturens värden och kvaliteter tas tillvara och utvecklas (Faskunger 2008a, s 14).

I dagens alltmer stressade samhälle blir vistelse i grönområden viktiga stunder då vi kan hämta energi och ladda våra batterier. Att vara ute i naturen ger oss därför både psykiska och fysiska hälsovinster (Johansson, Kollberg & Bergström 2009, s 14).

De grönområden som finns i staden påverkar människors hälsa positivt genom att den minskar stress och psykiska sjukdomar samt ger oss en bättre livskvalitet (Konijnendijk et al. 2013, s 8). Konijnendijk et al. nämner även att de människor som bor nära grönområden oftare trivs med sin livsmiljö, att grönområden ökar möjligheten till social interaktion med andra människor samt ger rekreation.

Ett vanligt argument för att inte ha grönområden i städer är enligt Boverket (2007, s 19) att de skapar barriärer mellan stadens olika områden. Men rätt utformade kan grönområden enligt Boverket istället skapa mer sammanhållna städer där gröna promenadstråk, parker, vatten och alléer kan koppla samman stadsdelar. Boverket menar också att de kan skapa viktiga landmärken som människor kan orientera efter och de gröna områdena kan också ses som attraktiva och varierande miljöer för möten och transport till fots eller cykel. Stadens gröna struktur bör därför precis som bebyggelsestrukturen och infrastrukturen utgöra en del av stadens fysiska byggstenar (Boverket 2007, s 19).

Konijnendijk et al. (2013, s 40) menar att stadsplanerarna borde fokusera på att grönområdena har en god kvalitet. Enligt Konijnendijk et al. finns det starka bevis för att grönområden främjar fysisk aktivitet och därför behöver de vara utformade så att de ger goda möjligheter för till exempel promenader och cykling. Kommunerna bör, enligt Statens folkhälsoinstitut (2010, s 15) därför i sitt underhåll, utformning och planering av nya och etablerade grönområden underlätta för fysisk aktivitet för så många som möjligt. Boverket (2012) menar att gröonstrukturen är viktig att ta ställning till i kommunernas översiktsplaner. Genom att ta fram en plan för gröonstrukturen, kan kommunen få en god helhetssyn över den gröna strukturens värde.

Hundägares användning av bostadsnära natur

En undersökning av Statistiska centralbyrån, SCB, (2012, s 6) visar att antalet hushåll i Sverige som har hund år 2012 var ca 12,9 %. Enligt Sallander (2008, s 3) visar en svensk studie som gjordes 1999 i Agrias databas på 461 hundar, som var mellan ett till tre år gamla, att den vanligaste aktiveringen som hundarna fick var promenader. Sallander menar att 97 % av hundarna i studien fick komma ut på promenad dagligen och hälften av hundarna fick komma ut mellan tre och fem gånger per dag. De hundar som fick gå promenader gick i genomsnitt 79 minuter varje dag. Bara 29 % av hundägarna var ute och joggade med sina hundar och 16 % cykeltränade sin hund.

Hunden är ofta ett stöd för sin ägare och många hundägare känner att hunden ger en ökad trygghet samt ökar hundägaens möjligheter för social interaktion med andra människor (Sallander 2008, s 4). Enligt Sallander är det en hund närvarande i 70 % av fallen när männ-

iskor tar kontakt med varandra under promenader. Sallander menar att kvinnor är 31 % mer benägna att gå ut på en promenad om de har sällskap av en hund eller människa.

Det underlättar för hundägaren att ta sig till grönområden om det finns gång- och cykelvägar i anslutning till bostaden som leder dit, enligt Sallander. När det gäller hundägare hävdar Sallander att vissa vill ha tillgång till hundrasthagar där de kan släppa sina hundar lösa ifall de inte kan vara lösa på annat sätt. För de flesta hundägare är det också viktigt att ha närhet till grönområden där de kan låta sina hundar gå lösa under promenaden (Sallander 2008, s 4).

Uppsala kommuns syn på gröonstrukturen

Uppsala kommuns (2010, s 11) vision för år 2030 framgår genom skriften Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun. I en av översiktsplanens grundpelare står det att kommunen vill garantera en god miljö och folkhälsa (Uppsala kommun 2010, s 11).

Uppsala kommun (2010, s 25) menar att Uppsala stad ska göras tätare för att klara klimat- och miljökraven samt kraven för en god stadsmiljö. Uppsala växer främst inåt och behöver då utvecklas för att bibehålla en god kvalitet och hög tillgänglighet mellan stadens olika delar.

Uppsala kommun (2010, s 27) hävdar att Uppsalas gröonstruktur är avgörande för stadens hållbarhet då gröonstrukturen påverkar den biologiska mångfalden, luftkvaliteten samt lokalklimatet positivt. Gröonstrukturen är även viktig ur ett socialt- och folkhälsoperspektiv (Uppsala kommun 2010, s 27). Uppsala kommun (2010, s 25) vill därför utvecklas till en stad som har närhet till parker och grönområden, där närheten förstärks med hjälp av gröna promenadstråk. För att öka tydligheten och upplevelsevärde på promenadstråken så ska dessa utformas med stor omsorg (Uppsala kommun 2010, s 25). Enligt Uppsala kommun (2010, s 62) är de gröna kilarna i staden värdefulla kvaliteter som gör att Uppsala uppfattas som en grön stad. Det ska vara lätt att röra sig i en sammanhängande grönska och de viktigaste stråken är Gula stigen och Linnéstigarna. Uppsala kommun (2010, s 66) menar att de aktivt ska arbeta för att utveckla stigdragningar och strandnära miljöer. De ska även öka tillgängligheten till parker och grönområden genom att överbygga barriärer och hinder.

Uppsala kommun (2013, s 4) har genom skriften *Parkplan för Uppsala stad* dragit riktlinjer för all mark som kommunen äger eller kommer att äga. Marken är, enligt Uppsala kommun (2013, s 5) antingen park eller natur och i parkplanen står det beskrivet vilka mål och riktlinjer kommunen har för marken inom Uppsalas kommungräns. Skriften ska fungera som ett planeringsunderlag, menar Uppsala kommun (2013, s 4), för stadsutvecklingen i Uppsala. Uppsala kommun (2009, s 2) har även tagit fram skriften *Uppsalabornas sociotopkarta* som ska vara ett kunskapsunderlag för den offentliga utemiljön. Skriften visar hur utemiljön används och uppskattas av Uppsala stads invånare.

Val av projektområde

Valet av projektområde gjordes främst med hjälp av Uppsala kommuns skrifter *Parkplan för Uppsala stad* (2013) samt *Uppsalabornas sociotopkarta* (2009). Syftet med valet av skrifter var att ta fram aspekter som Uppsala kommun anger som viktiga för ett grönområde och med hjälp av dem utse det område i Uppsala tätort där hundpromenaden skulle kunna placeras.

Enligt Uppsala kommun (2013, s 7) innehåller stadens olika områden olika mängd planlagd park- och naturmark. Innerstaden har lägst andel och de västra, sydvästra samt de sydöstra delarna av staden har högst andel gröonstruktur. Uppsala kommun (2013, s 8) hävdar att 98 % av Uppsalaborna har bostadsnära natur inom 300 meter. Stadsskogen som finns i västra delen av Uppsala har, enligt Uppsala kommun (2009, s 54) en viktig betydelse för närheten till bostadsnära natur i stadskärnan. Utan stadsskogen skulle fler människor i Uppsala sakna grönska inom gångavstånd.

Uppsala kommun (2013, s 10) menar att Uppsala växer i snabbt takt och innerstaden är den del av staden som används mest. Försättningsvis hävdar Uppsala kommun att den gröonstruktur som finns i området därför är av betydelse, dock är trycket stort, speciellt på Stadsträdgården, vilket kommer att öka när Uppsala växer. Stadsträdgården är tillsammans med bland annat Gottsundagipen, Källparken och Stabbyskogen några av de populäraste grönområden som finns i Uppsala (Uppsala kommun 2009, s 2).

Av Uppsalaborna är det 87 % som har områden som ger lugn och ro inom 300 meter, med rofylldhet menas platser som inte störs av buller och folkliv (Uppsala kommun 2013, s 9). Dock menar Uppsala kommun att det är färre sådana områden i nordvästra, östra och i innerstaden.

Enligt Uppsala kommun (2013, s 24) är Uppsala ganska fattigt på synligt vatten samtidigt som vattenkontakten är viktig för många människor. Uppsala kommun påpekar därför att det är viktigt att lyfta fram och tillgängliggöra den vattenkontakt som finns i staden.

Enligt Uppsala kommun (2014) finns det sex anlagda hundrastgårdar. Dessa finns i utkanterna av Uppsala, dock ingen i innerstaden.

Grönområdet Kronåsen med omgivning

Grönområdet Kronåsen med omgivning valdes som projektområde för att området innehåller de aspekter som Uppsala kommun anser vara viktiga. Projektområdet ligger relativt centralt i Uppsalas västra del. Studenternas IP, Akademiska sjukhuset samt Stadsträdgården ligger i närheten av området. Kronåsen ligger intill innerstaden där behovet av attraktiva och offentliga grönområden, enligt Uppsala kommun, kommer att öka i framtiden som följd av förtätningen. Hundpromenaden är därför tänkt att avlasta det ökade trycket på framförallt Stadsträdgården genom att höja projektområdets kvalitet samt öka användningen av Kronåsen. Kronåsen ger också området lugn och ro, vilket är en viktig aspekt enligt Uppsala kommun. I när-

heten av Kronåsen finns även Fyrisån vilket gör att Fyrisån lyfts fram om hundpromenaden kan gå längs ån. Det gör även att fler människor kan få uppleva vattenkontakt vilket många människor, enligt Uppsala kommun, anser vara viktigt. Det finns inte heller någon hundrasthage i närheten av innerstaden vilket gör placeringen av hundpromenaden lämplig här.

Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att se hur man kan skapa en tätortsnära hundpromenad för att motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva, och samtidigt ge kommunerna ett tankestöd och arbetsmaterial som de kan använda vid planering av hundpromenader i offentliga gröna miljöer.

Frågeställningarna för arbetet lyder:

- » Vad kan motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva tillsammans med sin hund?
- » Hur kan hundpromenaden öka ett områdes attraktivitet i staden?

Avgränsningar

Geografiskt avgränsas arbetet till Uppsala tätort och grönområdet Kronåsen med dess omkringliggande omgivning. Avgränsningen görs för att begränsa analysens och designförslagets omfattning. Fokus ligger på fotgängarnas situation ur ett hundägarperspektiv då arbetet har för avsikt att undersöka vilka upplevelsevärden området har och hur det kan göras mer attraktivt för fysisk aktivitet genom att anlägga en hundpromenad där. Checklistan begränsas till att ses som ett tankestöd och arbetsmaterial för kommuner. Förslaget till hundpromenaden och dess stationer begränsas till att endast omfatta enkla förändringar såsom stigens dragning samt aktiveringsstationer. Designförslaget illustreras sedan i översiktliga idéskisser.

Begrepp

För att förstå betydelsen av de begrepp som användas i arbetet så kommer en kortare beskrivning nedan:

Aktivt liv: En livsstil där vardagen innehåller fysisk aktivitet. Människor bör röra på sig sammanlagt 30-60 minuter varje dag (Statens folkhälsoinstitut 2010, s 6).

Aktiv transport: Fysisk aktivitet som transport där promenad och cykling är de vanligaste formerna (Statens folkhälsoinstitut 2010, s 6).

Gröonstruktur: Den gröna strukturen är allt från park, trädgård och natur, oberoende av vem som äger eller förvaltar marken (Boverket 2012).

Bostadsnära natur: Den grönska som ligger inom en radie på 300

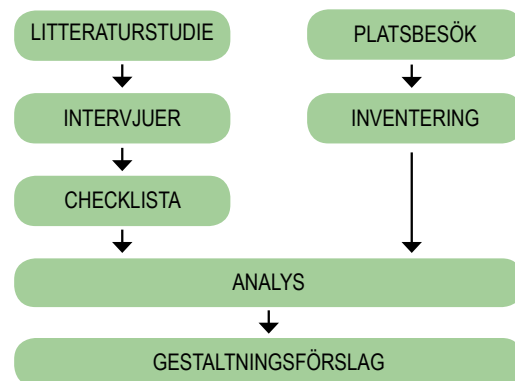
meter från bostaden man bor i. Den bostadsnära naturen ingår i stadens grönstruktur (Boverket 2007, s 15).

Grönområden: Tätortsnära natur och/eller stråk som allmänheten får använda för rekreation och motion (Johansson, Kollberg & Bergström 2009, s 13).

Översiktsplan: Alla kommuner ska enligt plan- och bygglagen ha en översiktsplan som omfattar hela kommunens yta (Boverket 2011). Boverket menar att översiktsplanens syfte är att ge vägledning och stöd i beslut om användningen av mark- och vattenområden samt hur den byggda miljön ska utvecklas och bevaras.

Metod

Två platsbesök vid olika årstider genomfördes på det valda området Kronåsen med omkringliggande omgivning. Under platsbesöken inventerades området. Utifrån faktorer som tagits fram i litteraturstudien och intervjuerna sammanställdes en checklista som användes vid analysen av området. Med utgångspunkt från analysen bestämdes hundpromenadens utformning och placering av aktiveringsstationer.



Figur som visar arbetsprocessen

Litteraturstudie

Litteraturstudien utgick ifrån böcker och skrifter som behandlar det valda ämnet på ett vetenskapligt sätt. Sökorden som användes var ”folkhälsa”, ”fysisk aktivitet”, ”grönområden”, ”stadsplanering”.

Fyra referenser återkommer ofta i uppsatsen:

- » Bostadsnära natur -inspiration och vägledning (Boverket 2007).
- » Planera för rörelse! -en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen (Boverket 2013).
- » The Concise Townscape (Cullen 1996).
- » Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut 2007).

Dessa referenser ger en god kunskapsbas där de belyser ämnet ur olika infallsvinklar. Dels ur ett landskapsarkitektsperspektiv men också ur ett folkhälsoperspektiv. Syftet var att undersöka vilka faktorer som gör det lättare för människor att vara fysiskt aktiva i en byggd miljö. Faktorerna sammanställdes i form av en checklista som sedan användes vid analysen av området för att ta fram gestaltungsförslaget.

Intervjuer

Kvalitativa intervjuer med semistrukturerade frågor passade bäst för arbetets undersökningsområde. Syftet med kvalitativa metoder var att fånga respondenternas egna uppfattningar vilket skulle resultera i ett bredare svar, enligt Fløistad et al. (1997, s 82). Intervjufrågorna lämnades öppna för att svaren skulle bli mer personliga vilket, enligt Patell och Davidsson (1991 s. 60), innebär att respondenterna får ett större utrymme att tolka frågorna eftersom svarsalternativ saknas och att det endast finns ett fåtal ja- och nej-frågor. Frågorna ska enligt Patell och Davidsson (1991, s 65) inte vara motsättande, ledande, långa eller innehålla dubbelfrågor.

Intervjuerna skedde via mailkontakt. Valet av respondenter föll bland annat på Charlotte Swanstein som är hundpsykolog. Swanstein arbetade fram projektet hundpromenaden tillsammans med Region Skåne, Stiftelsen för fritidsområden i Skåne och enskilda skånska kommuner (Swanstein 2014). Projektet handlade om att skapa aktiva hundpromenader. Övriga respondenter var utbildade hundpsykologer. Syftet med intervjuerna var att få kunskap om hur en hundpromenad kan utformas och vilka aktiveringsstationer som kan ingå. Dessa faktorer sammanställdes i form av en checklista som sedan användes vid analysen av området för att ta fram gestaltungsförslaget.

Intervjumallen för Charlotte Swanstein

1. Bakgrund om hundpromenaden
 - 1.1 Hur kom du på idén att anlägga en hundpromenad?
 - 1.2 Hur många hundpromenader finns idag?
 - 1.3 Hur har intresset hos kommunerna varit för konceptet hundpromenaden? Har det varit lätt att genomföra?
 - 1.4 Hur har reaktionerna varit från allmänheten? Har ni fått några reaktioner från icke hundägare om de känner sig exkluderade eller har ni fått någon annan typ av invändningar mot hundpromenaden?
 - 1.5 Finns det något som har varit extra bra med slingorna och finns det något som hade kunnat göras annorlunda?
2. Hundpromenaden dragning och utformning
 - 2.1 Vilken längd är det på slingorna? Vad är tanken bakom det?
 - 2.2 Vilken omgivning finns hundpromenaden i, stadsmiljö eller naturmiljö? Vad är tanken bakom det?
 - 2.3 Finns hundlatriner längs slingan? Hur ofta är de utplacerade?

- 2.4 Finns sittplatser längs slingorna? Hur ofta är de utplacerade?
- 2.5 Finns fikaplatser eller grillplatser längs slingorna?

3. Aktiveringsstationerna

- 3.1 Stationerna längs slingan har informationsskyltar. Hur många skyltar finns längs hundpromenaderna? Varierar antal och utseende på skyltarna slingorna emellan? Vilket är syftet med skyltarna?
- 3.2 Finns det alltid ett inhägnat område i närheten av hundpromenaden? Storlek på inhägnat område? Vad är syftet med det inhägnade området?
- 3.3 Ska hundägaren alltid ha sin hund kopplad utanför inhägnaden? Om så är fallet, vad är syftet med det och hur får hundägarna den informationen?
- 3.4 Har aktiveringsstationerna använts på annat sätt, av andra än hundägare, till exempel av barn och ungdomar som leker. Är det ett problem? Har man råkat ut för vandalisering?

Intervjumallen för övriga respondenter

1. Hundpromenadens dragning och utseende
 - 1.1 Vilken längd bör en hundpromenad ha och varför?
 - 1.2 Var kan en hundpromenad placeras och hur kan den utformas?
2. Aktiveringsstationerna
 - 2.1 Kan du ge förslag på aktiveringsstationer samt beskriva på vilket sätt de är stimulerande för hunden och dess ägare?

Checklista

Checklistan är en kortfattad sammanställning av resultatet från litteraturstudien samt intervjuerna. Syftet med checklistan är att ge kommunerna ett tankestöd och arbetsmaterial som de kan använda sig av vid planering av hundpromenader i offentlig miljö.

Platsbesök och inventering av området

Två platsbesök genomfördes på Kronåsen och den närliggande omgivningen. Dessa genomfördes i maj 2014 klockan 16 och i januari 2015 klockan 14. Under platsbesöken utfördes en inventering av området för att studera platsens befintliga förutsättningar vad gäller Kronåsens omgivning, stråk, terräng, barriärer, noder, siktlinjer och rumskaraktärer. Vilket noterades på en karta från eniro. Detta redovisades därefter i två inventeringskartor.

Analys av området

Fyra analyser av området genomfördes. De två första analyserade platsens stråk, terräng, barriärer och noder samt rumskaraktärer

och siktlinjer. Dessa redovisades på två analyskartor. De två andra analyserna avsåg att undersöka platsens kvaliteter och utvecklingsmöjligheter samt upplevelsevärde för att fungera som område för en hundpromenad. Analysmetoderna som jag då använde var SWOT och Serial vision. SWOT står för strength (styrkor), weaknesses (svagheter), opportunities (möjligheter) och threats (hot), enligt Boverket (2015). Enligt Boverket antecknas starka respektive svaga sidor samt vad som uppfattas som hot och möjligheter i ett fyrfältsschema. Syftet med SWOT-analysen var att tydliggöra de styrkor och svagheter som idag finns i det valda området, baserat på den framtagna checklistan, men också vilka framtida möjligheter och hot som behöver beaktas.

Analysmetoden Serial vision går, enligt Cullen (1996, s 9), ut på att genom fotosekvenser eller skisser, analysera rörelser genom ett landskap utifrån en serie bilder. Dessa visar upplevelsen, relationer och kontraster i landskapet. Analysen kan användas på befintliga områden eller för att visualisera resultatet efter en gestaltning (Cullen 1996, s 9). Syftet med Serial vision-analysen är att få en djupare förståelse för det valda områdets befintliga förutsättningar och dess upplevelsevärde när man rör sig där.

SWOT-analysen redovisades i ett fyrfältsschema och Serial vision-analysen redovisades genom en bildsekvens med tillhörande text som beskrev områdets olika karaktärsområden. Intentionen med analysmetoderna var att kunna föreslå utvecklingsmöjligheter samt placering av aktiveringsstationerna.

Gestaltningförslag

Med utgångspunkt från analysen av Kronåsen, som baserades på checklistan, kunde ett förslag på hundpromenadens dragning samt placeringen av aktiveringsstationerna göras. Samtliga gestaltningssåtgärder togs med syfte att stärka grönområdets kvalitet och skapa en attraktiv hundpromenad i Uppsala.

Förstudie

Förstudien omfattar litteraturstudie, intervjuer, checklista, platsbesök och inventering samt analys av området. Dessa ligger till grund för framtagandet av gestaltningförslaget för hundpromenaden. Litteraturstudien redogör för vilka faktorer som underlättar för människor att vara fysiskt aktiva i bebyggd miljö. Intervjuerna visar sedan hur en hundpromenad kan utformas. Därefter visas checklistan vilket är det verktyg som kan användas vid planering av hundpromenader i offentlig miljö. Slutligen redovisas resultatet från inventeringen och analysen av Kronåsen med dess omgivning.

Litteraturstudie

När människor rör sig genom staden är det av betydelse att bebyggelsen, transportvägarna samt grönområdena är stödjande miljöer som motiverar människor att vara fysiskt aktiva (Boverket 2013, s 20).

De faktorer som ofta utgör hinder för människors möjligheter för fysisk aktivitet är otrygga områden, bristfällig belysning, barriärer som stora vägar, trafikbuller, avsaknaden av gång- och cykelvägar samt långt avstånd till miljöer avsedda för motion (Faskunger 2008a, s 6).

Forskning har, enligt Faskunger (2008a, s 14), visat att den känsla av trygghet och säkerhet människor upplever i sitt bostadsområde har en stor betydelse för hur fysiskt aktiva de kommer att vara. En tät stadsstruktur inbjuder, enligt Faskunger (2008a, s 15), till rörelse då en promenadvänlig stad har det mesta inom gångavstånd. Korta avstånd mellan olika målpunkter, som skola, jobb, bostad med mera leder till att fler människor väljer aktiva transporter som gång och cykel (Boverket 2013, s 21). Boverket menar fortsättningsvis att attraktiva miljöer som är variationsrika samt estetiskt tilltalande gör att människor lättare motiveras till motion. Enligt Faskunger (2008a, s 17) spelar även lättillgängliga grönområden en stor roll för motivationen.

Faskunger (2007, s 53) menar att det finns flera tillvägagångssätt som gör att människor lättare väljer att vara fysiskt aktiva i den byggda miljön. Det innebär bland annat att göra utemiljön mer trygg och säker, bättre information om vad man kan göra i utemiljön och med dess utrustning, bättre transporter och tillgänglighet, förbättrad skötsel och utveckla flera aktiviteter för utemiljöer och flera grönområden närmare hemmet (Faskunger 2007, s 53).

Nedan beskrivs stödjande strukturer som gör det lättare för människor att vara fysiskt aktiva i en byggd miljö.

Tillgänglighet och orienterbarhet

Hur människor använder sig av promenadstråk och grönområden verkar, enligt Faskunger (2007, s 54), påverkas av om människor är medvetna om att dessa stråk och grönområden finns samt att de finns inom promenadavstånd från bostaden. Forskning har, enligt Faskunger (2007, 54), visat att grönområden och promenadstråk är betydelsefulla för att motivera människor att vara fysisk aktiva framför allt för etniska minoriteter.

Människor bör nå promenadstråk och bostadsnära natur inom en 300 meters radie med utgångspunkt från bostaden (Boverket 2007, s 14). Enligt Boverket är det ett gränsvärde för hur långt människor är beredda att gå för daglig användning. Boverket hävdar fortsättningsvis att tillgång till bostadsnära natur framför allt är viktigt för barn och äldre som har begränsade möjligheter att ta sig till grönområden. Hundägare är också en grupp som dagligen använder den bostadsnära naturen (Boverket 2007, s 14). Människor som har promenadavstånd till platser för fysisk aktivitet och rekreation är 40 % mer motiverade

till att röra på sig i stort sett dagligen jämfört med människor som har sämre tillgång (Faskunger 2007, s 59).

Promenadstråk och bostadsnära natur ska även vara enkel att hitta till och det ska vara lätt att ta sig dit till fots (Boverket 2007, s 43). Genom information är det möjligt att förstärka närbarheten och orienterbarheten till bostadsnära natur menar Boverket. Tillgänglighet och orienterbarhet till promenadstråk och grönområden är viktigt i den byggda miljön, enligt Faskunger (2007, s 54). Det motiverar människor att vara utomhus, det främjar fysisk aktivitet och naturen har även en hälsofrämjande effekt menar Faskunger.

I Sverige har vi även årstidsvariationer där faktorer som ljus, temperatur och väglag påverkar hur människorna rör sig ute (Boverket 2013, s 24). Vårt klimat kan, enligt Boverket, påverka tillgängligheten på vintern då sämre underhåll av snö och halka kan begränsa vårt rörelsemönster. Därför är det viktigt att snöröja under vintern då is och snö påverkar tillgängligheten negativt (Boverket 2013, s 24).

Viktiga aspekter att tänka på för Hundpromenaden:

- » 300 meter från bostaden bör det finnas promenadstråk och bostadsnära natur.
- » Det ska vara enkelt att hitta och att ta sig dit.
- » Information som visar hur Hundpromenaden är dragen.
- » Snöröjning under vintern för användning av Hundpromenaden över hela året.

Trygghet och säkerhet

Faktorer som kan bidra till att människor känner sig mindre trygga i ett område är mörker, kriminalitet, nedskräpning, höga trafikvolymer och höga hastigheter på bilar (Faskunger 2007, s 68). Ett antal studier visar, enligt Faskunger, att trygghet och säkerhet är en av de viktigaste faktorerna som påverkar hur fysiskt aktiva människor är. Kvinnors rörelsemönster och aktivitetsnivå påverkas mer negativt än mäns om närmiljön inte upplevs som säker (Faskunger 2007, 68). Kvinnor promenerar mer eller går ut och rastar hunden om den närliggande miljön upplevs vara trygg, menar Faskunger 2007, s 46)

Belysning är en viktig faktor för att människor ska känna sig trygga ute (Faskunger 2007, s 71). Mörka promenadstråk och områden är ett stort hinder för fysisk aktivitet, speciellt för kvinnor, menar Faskunger. De åtgärder som behövs för att motivera människor till fysisk aktivitet ute är, enligt Faskunger, säkra och trygga miljöer med trottoarer, belysning och lägre hastigheter för bilar. Belysning är, enligt Faskunger (2007, s 72), särskilt viktigt då vi i Sverige har ett mörkt och långt vinterhalvår.

Välvärdade områden är en annan viktig faktor för människors upplevda trygghet (Faskunger 2007, s 70). Ett oroligt område som till exempel har klotter, nedskräpning, lösspringande hundar och stökiga människor ger sämre förutsättningar för trygga promenader, menar Faskunger.

Trafikvolym och hastigheten på motorfordon är en annan faktor som kan vara ett hinder för fysisk aktivitet (Faskunger 2007, s 73). Hög hastighet och höga ljud från biltrafiken i ett område gör att platsen upplevs som farlig och osäker av människor vilket motverkar att människor promenerar där, enligt Faskunger.

När områden utformas för att gynna aktiv transport, så som gång- och cykeltrafik, leder det till en säkrare och tryggare miljö för alla trafikanter (Faskunger 2007, s 74). En studie har, enligt Faskunger, visat att bilister sänker hastigheten om det finns mycket fotgängare och cyklister i närheten av vägen. De förbättringar som kan göras för att underlätta för aktiv transport är att förbättra framkomligheten, sänka hastigheten för motorfordon och placera träd och bänkar längs gatorna, menar Faskunger.

Viktiga aspekter att tänka på för Hundpromenaden:

- » Belysning längs Hundpromenaden.
- » Området ska skötas om och förses med papperskorgar.
- » Lösa hundar kan upplevas som otryggt. Hundarna ska vara kopplade längs Hundpromenaden.
- » Låg trafikvolym och låga hastigheter på bilar i området. Hundpromenaden ska inte dras över en större väg.

Attraktiv utemiljö

En attraktiv och estetisk tilltalande närmiljö anses som en mycket viktig faktor för att människor ska motiveras att röra på sig, menar Faskunger (2007, s 55). Det finns en koppling mellan attraktiva miljöer och hur fysiskt aktiva människor är speciellt för motionspromenader jämfört med nöjespromenader, menar Faskunger (2007, s 47). Det finns även ett tydligt samband med ökad fysiskt aktivitet om närmiljön är kuperad istället för platt och god möjlighet att se andra personer som är ute och motionerar, enligt Faskunger (2007, s 48). Speciellt kvinnor är mer fysiskt aktiva om de har attraktiv närmiljö med kuperad terräng (Faskunger 2007, s 47). Människor är också mer fysiskt aktiva om det finns stödjande faciliteter såsom bänkar och cykelställ (Faskunger 2007, s 44).

Vad som gör en utemiljö attraktiv påverkas, enligt Cullen (1996, s 9), av platsernas innehåll och dess kontraster. Cullen menar att en stark kontrast gör ett område mer intressant att röra sig i och om kontraster saknas kommer området att upplevas som likformigt och tråkigt. Cullen (1996, s 11) hävdar att de känslor vi får när vi rör oss genom staden och landskapet är viktiga, här är till exempel miljöns kontraster vad gäller skala, färger och karaktär av betydelse. Cullen (1996, s 10) menar också att nivåskillnader skapar en speciell känsla. Höjdskillnaden gör att vi inte kan överblicka hela området på en gång utan vi behöver röra oss framåt för att upptäcka nya delar som vi inte såg tidigare (Cullen 1996, s 20). Försättningsvis menar Cullen (1996, s 19) att denna variation i området skapar en mystik då vandringen blir till en upptäcktsfärd.

De kvaliteter som grönområden kan ha och som människor behöver är bland annat rofylldhet, miljöer anpassade för motion, naturupplevelser samt områden att umgås på (Boverket 2007, s 59). Naturen och dess kvaliteter förändras över tiden, vilket i sig skapar variation och olika rumsbildningar (Boverket 2007, s 58). Årstidsväxlingarna ger naturen olika färger och former vilket ger människor olika upplevelser över året, menar Boverket.

Rofylldhet är en av de viktigaste kvaliteterna i den bostadsnära naturen, varför grönskans kvalitet påverkas negativt om det finns trafikerade vägar i närheten som ger ökat buller (Boverket 2007, s 11). Boverket (2007, s 25) hävdar att bullret ökar när städer förtätas och behovet av tysthet och återhämtning för de boende i staden därmed blir större. Enligt Boverket söker sig människor i första hand till ostörda, trygga och tysta naturmiljöer när de går ut i naturen. En låg bullernivå där människor kan prata med varandra utan problem är en viktig kvalitet, menar Boverket (2013, s 21) då människor i första hand söker sig till ostörda, trygga och tysta naturmiljöer när de går ut i naturen (Boverket 2007, s 25).

En god skötsel av grönområden är av betydelse för att den bostadsnära naturen ska ha en god kvalitet (Boverket 2007, s 59). Minskad skötsel leder ofta till mindre attraktiva områden då kvaliteten på området sjunker, vilket kan leda till att grönområden tas bort enligt Boverket.

När det byggs i utkanten av grönområden, menar Boverket (2007, s 21), att det ofta leder till att grönområdets kvaliteter försämras då grönområdet behöver ha en viss storlek för att behålla sina värden. Därför kan förtätning av staden och exploatering av grönområden, enligt Boverket, leda till att det som är kvar av grönområdet både blir svårare och dyrare att sköta. Grönområden underlättar även för social interaktion (Faskunger 2007, s 55) och mer människor i ett område som är fysiskt aktiva har även en positiv effekt då andra människor lättare tar efter (Faskunger 2007, s 48).

För att öka ett områdes attraktivitet och närbarhet kan promenadstråket länka samman bostadsnära natur, grönområden och övriga strukturer i staden (Boverket 2007, s 48). Ett stråk draget längs vattnet, genom ett grönområde, längs en gata kantad av alléträd skapar också variation som attraherar fler människor, menar Boverket.

Viktiga aspekter att tänka på för Hundpromenaden:

- » Höjdskillnader längs Hundpromenaden är positivt.
- » Möjlighet att se och möta andra människor.
- » Stödjande faciliteter så som bänkar bör finnas.
- » Hundpromenaden ska dras genom ett grönområde då naturens kvaliteter förändras över året vilket ger variation, rofylldhet samt ger människor olika upplevelser.
- » Hundpromenaden får gärna länka samman olika miljöer vilket skapar en variation som anses attraktivt.

Intervjuer

Här redovisas bearbetat sammanfattat resultat från intervjuerna. Resultatet från mailsvaren med de intervjuade hundpsykologerna är tematiskt strukturerat och redovisningen av intervjuerna kommer inte att ske i exakt den ordning som svaren kom. Hundpsykologernas uttalanden har bearbetats från ett mer vardagligt språk till en mer akademisk språkform, utan att för den skull ändra innehållets mening. Förutom Charlotte Swanstein kontaktades ytterligare 5 hundpsykologer, där enbart Marie Hansson hade möjlighet att bli intervjuad. Marie Hansson är utbildad hundpsykolog och har medverkat i TV-serien Hundstunden och TV4:s djurprogram, där hon haft program om aktiveringsövningar med hundar och om hundsporten agility. Hansson har även skrivit en av Sveriges mest sålda hundböcker ”Min bästa vän: Aktivering och hundpsykologi” samt flera agility- och aktiveringsböcker för hund (Hansson 2014).

Intervju med Charlotte Swanstein 2014-05-18

1. Bakgrund om hundpromenaden

Swanstein berättar att grundtanken med hundpromenaden var att få människor att vara ute mer med sina hundar och hur hundarna under promenaden kunde bli mer aktiverade. Swanstein berättar vidare att det i dagsläget finns fyra hundpromenader i Skåne, två i Helsingborg, en i Landskrona och en i Hässleholm. Intentionen, menar Swanstein, var att varje kommun i Skåne skulle ha en hundpromenad men intresset från kommunerna har varit lågt. Detta trots att kommunerna inte behövde betala henne. Det skulle endast stå att kommunen samarbetade med henne, på hundpromenadens informationsskyltar menar Swanstein.

Reaktionerna från allmänheten har varit positiva till hundpromenaderna berättar Swanstein. I Hässleholm var ornitologerna, enligt Swanstein, till en början rädda för att en hundpromenad skulle störa fågellivet, dock tog de inte frågan vidare. Flera enskilda privatpersoner har under årens lopp kontaktat Swanstein då de gärna sett att en hundpromenad också ska introduceras till deras egna kommuner. De kommuner som anlade hundpromenaderna har även, enligt Swanstein, gett mycket positiv feedback och beröm för hundpromenadens koncept. Swanstein anser att det hade varit uppskattat om de andra kontaktade kommunerna hade varit mer positivt inställda. De kommuner som anlade hundpromenaderna har, enligt Swanstein, berättat att den gett flera positiva effekter då det bland annat blivit färre lösa hundar i kommunernas stads- och parkmiljö.

2. Hundpromenadens dragning och utseende

Intentionen, menar Swanstein, är att hund och ägare ska gå minst sex kilometer vilket också är längden på de flesta av hundpromenaderna. Swanstein berättar att hundpromenaderna är belägna i naturmiljö förutom den i Landskrona där en bit av slingan går längs ett villaområde. Tanken, menar Swanstein, är att hund och ägare ska komma ut i natu-

ren. Det finns hundlatriner och utplacerade bänkar längs slingorna där miljön påverkar placeringen. Längs hundpromenaden i Hässleholm finns det en även en grillplats berättar Swanstein.

3. Aktiveringsstationerna

Swanstein berättar att det finns sex stycken olika informations-skyltar som är lika på alla hundpromenader. Varje skylt har, enligt Swanstein, ett budskap och information i form av bild och text som ger hundägaren information om den specifika aktivitet som kan utföras på den platsen. Syftet, menar Swanstein, är att hundägaren och hunden är aktiva tillsammans samt att hunden skall få mental aktivering. Swanstein berättar också att det finns ett inhägnat område på omkring 10 000 kvadratmeter i direkt anslutning till varje hundpromenad, där hundägarna kan träna med sina hundar lösa. Hundarna ska, enligt Swanstein, vara kopplade utanför inhägnaden och den informationen får hundägaren på informationsskylten som finns vid entrén till hundpromenaden. Detta, menar Swanstein, är för att skapa en trevlig slinga där även människor utan hund skall kunna vistas. Swanstein berättar avslutningsvis att det har inte varit några större problem med vandalisering, annat än att det har klottrats på någon enstaka informationsskylt.

Intervju med Marie Hansson 2014-05-18

1. Hundpromenadens dragning och utformning

Längden, menar Hansson, påverkas av hur motiverade hundägarna är att vara fysisk aktiva tillsammans med sin hund. Hansson påpekar att då aktiveringsstationerna tar en stund att genomföra bör inte promenaden vara för lång, en till två kilometer bör därför vara en lagom längd. Antalet stationer påverkas, enligt Hansson, även utav promenadens längd. Förslagsvis menar Hansson att det bör finnas tre till sex aktiveringsstationer. Hundpromenaden bör, enligt Hansson, inte placeras vid en motionsslinga där det kan komma motionärer, som till exempel löptränar, vilket skulle bli distraherande för alla parter. Hansson menar även att det är bra att undvika platser där ormar kan ligga och sola samt högt gräs och buskage där fästingar trivs.

Vad gäller utformningen så är det, enligt Hansson, positivt om hundpromenaden är en slinga som man kan följa runt istället för att hundägaren tvingas att gå fram och tillbaka mellan aktiveringsstationerna. Detta, menar Hansson, är för att undvika allt för många hundmöten för dem som går promenaden. Utplacerade hundlatriner är också lämpligt att ha längs slingan, Hansson nämner förslagsvis vid varje aktiveringsstation.

2. Aktiveringsstationerna

Mental stimulus är, enligt Hansson, nyttigt för hunden då hjärngympa tröttar ut på ett annat sätt än fysisk aktivitet. En kombination av de båda är att föredra menar Hansson. Det kan, enligt Hansson, vara ett nosarbete, balansarbete, att hunden ska lösa ett problem samt olika former av inläring som kan vara både på skoj och till nytta. Balansarbete, kropps kontroll och nosarbete kan göras på flera stationer,

enligt Hansson. Hansson menar att det beror på naturen om det finns möjlighet att göra en riktigt omväxlande promenad.

Hanssons förslag på aktiveringsstationer:

- » Några stadiga stockar för balansarbete.
- » Ett nosarbete där godisbitar läggs på föremål i naturen såsom omkullblåsta träd, stubbar och stenar som har lämplig höjd.
- » Finns lyktstolpar eller träd utan grenar och undervegetation längs promenaden kan problemlösning tränas. Hunden går då i koppel och råkar den komma på fel sida av trädet eller lyktstolpen så kan hundägaren träna sin hund att gå rätt väg tillbaka igen.
- » En praktiskt och nyttig övning är att träna hunden att sitta stilla och stanna kvar.
- » Finns ett brant klippblock eller en bergssida kan ännu en problemlösning tränas. Hundägaren lägger då ut godis och hunden ska självständigt leta rätt väg upp för att få belöningen.
- » Hundägaren kan lära hunden att gå som en åtta mellan benen vilket är inläring på skoj.

Checklista



Hundpromenadens dragning och utformning

Längd

Promenaden bör vara minst en till ca tre kilometer lång för att så många hundägare som möjligt ska gå promenaden.

Antal aktiveringsstationer

Tre till sex olika aktiveringsstationer beroende på promenadens längd.



Tillgänglighet och orienterbarhet

Placering och närhet

Hundpromenaden bör ligga där det finns närliggande grönska max 300 meter från bostadsområden. Detta för att öka den dagliga användningen samt underlätta för människor att komma ut i naturen. Området ska vara enkelt att nå till fots och cykel men även med bil och kollektivtrafik. Promenaden ska inte dras längs ett befintligt motionsspår.

Entréer

Tydliga och välkomnande entréer ökar områdets orienterbarhet. Entréerna ska beskriva hundpromenadens syfte och innehåll.

Vägmarkeringar och informationstavlor

Hundpromenaden bör tydligt märkas ut i form av vägledande stolpar som visar hundpromenadens dragning. Vid varje aktiveringsstation ska en informationsskylt finnas som med text och bild förklarar aktiviteten som hundägaren kan utföra tillsammans med sin hund på den platsen.

Snöröjning

Hundpromenaden bör snöröjas vintertid för att möjliggöra användning året om.



Trygghet och säkerhet

Belysning

God belysning är viktigt för att skapa trygghet vid utomhusvistelse kvällstid. Mörker är ett stort hinder för bland annat promenader.

Skötsel

God skötsel av området är viktigt då klotter och skräp påverkar upplevelsen av området negativt. Hundlatriner bör finnas vid varje aktiveringsstation.

Kopplade hundar

Hundarna ska vara kopplade längs hundpromenaden, förutom i inhägnaden. Detta för att lösa hundar kan upplevas som otryggt för både hundägare och icke hundägare.

Trafikvolym och hastigheter

Det bör vara låg trafikvolym och låg hastighet på bilar i området där hundpromenaden dras. Hundpromenaden bör inte passera över en större bilväg eller järnväg.



Attraktiv miljö

Varierad topografi och natur

Höjdskillnader och varierande natur skapar en mer innehållsrik promenad.

Rofylld miljö

Hundpromenaden bör ha ett område som upplevs som rofylldt.

Social interaktion

Det ska finnas möjlighet att se och möta andra människor.

Stödjande faciliteter

Bänkar bör finnas vid varje aktiveringsstation. Dessa inbjuder till social interaktion.



Hundpromenadens aktiveringsstationer

Aktiveringsstationerna kan vara ett nosarbete, ett balansarbete, att hunden ska lösa ett problem samt olika former av inlärning som kan vara både på skoj och till nytta. Inhägnaden där hundägare kan träna med sina hundar lösa separerar och skyddar övriga fotgängare från lösa hundar.

Förslag på stationer:

1. Stockar och stenar som bildar en balansbana för balansarbete.
2. Bord att träna sitt, ligg, stå samt stanna kvar på.
3. Område att träna uppletande på. Området markeras med pinnar. Lägg ut godis eller leksak och låt hunden söka upp det.
4. Lär hunden ta rätt väg tillbaka om den gått på fel sida av ett träd eller lyktstolpe samt träna ögonkontakt och gå fint vid möte.
5. I inhägnaden tränas både social kontakt med andra hundar samt inkallning.
6. Slalom mellan träpinnar.

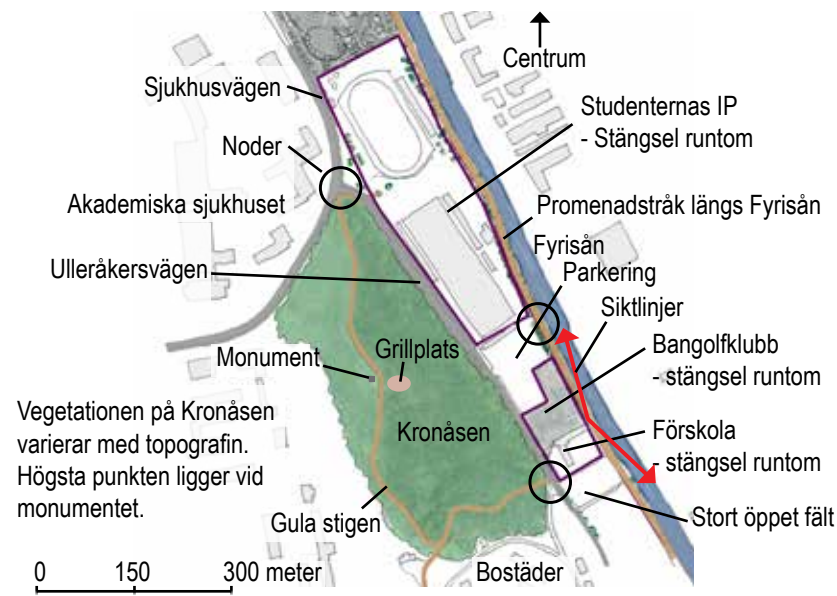
Platsbesök och inventering av området

Inventeringen av Kronåsen ägde rum vid två platsbesök. Dessa genomfördes i maj 2014 klockan 16 och i januari 2015 klockan 14. Inventeringen resulterade i två inventeringskartor över Kronåsen som visar hur området ser ut idag.



Orienteringskarta över Kronåsen med omgivning, rutan visar det studerade området. Skala 1:15000.

© Lantmäteriet i2014/764. Grundkarta med egen bearbetning.



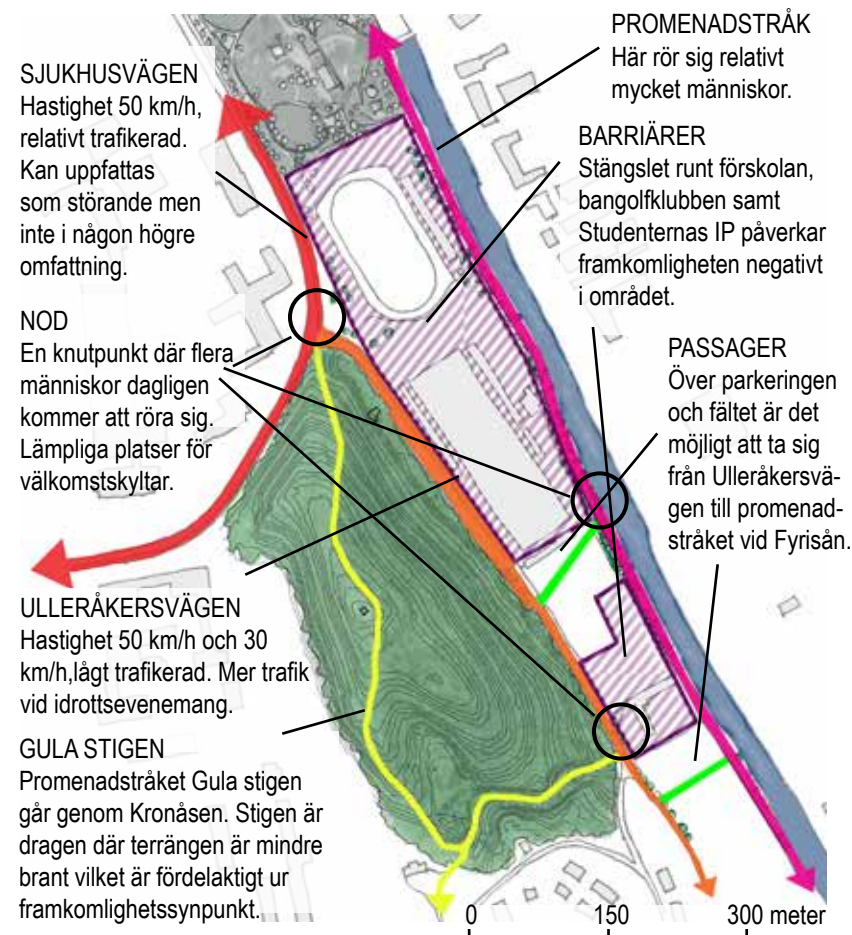
Inventeringskarta över områdets befintliga förutsättningar.

© Lantmäteriet i2014/764. Grundkarta med egen bearbetning.



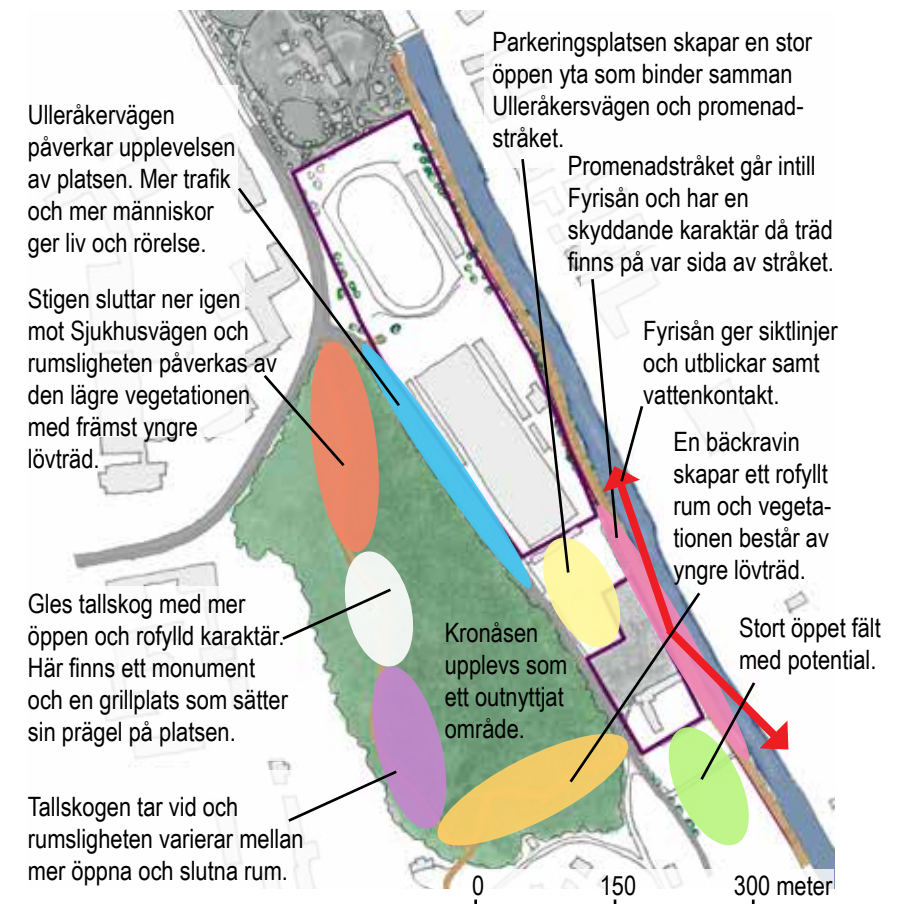
Analys av området

Analysen av området har gjorts med hjälp av analyskartor, en SWOT-analys och en Serial vision-analys.



Analyskarta över stråk, terräng, barriärer och noder.

© Lantmäteriet i2014/764. Grundkarta med egen bearbetning.



Analyskarta över rumskaraktärer och siktlinjer.

© Lantmäteriet i2014/764. Grundkarta med egen bearbetning.



SWOT-analys

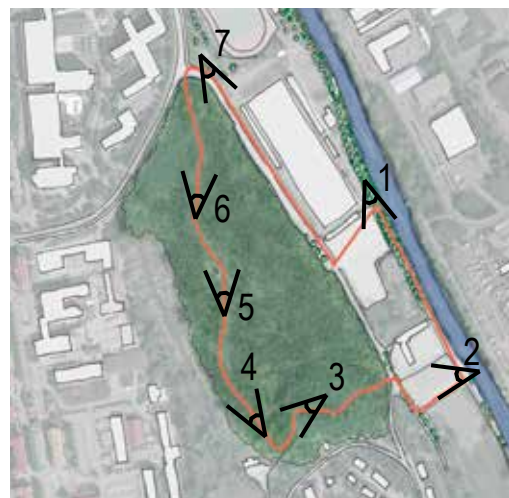
Nedan visas en sammanfattande SWOT-analys som visar områdets kvaliteter och förbättringsmöjligheter.

STYRKOR	<ul style="list-style-type: none">• 300 meter till närliggande bostäder• Området ger en varierande miljö• Kronåsen upplevs som rofylld• Höjdskillnader på Kronåsen• Befintlig grillplats på Kronåsen• Gula stigen har en slingrande karaktär• Det finns inget motionsspår i området• Fyrisån ger vattenkontakt och utblickar	SVAGHETER
	<ul style="list-style-type: none">• Trafikerade vägar kan uppfattas som störande• Hundpromenaden kan uppfattas som störande för andra människor• Ingen belysning på Kronåsen• Otydliga entréer till området• Gula stigen snöröjs inte vintertid• Få hundlatriner finns inom området	
MÖJLIGHETER	<ul style="list-style-type: none">• Mindre trafik på de trafikerande vägarna ger minskat buller• Hundpromenaden blir ett populärt promenadstråk för stadens hundägare såväl som för andra motionärer• Belysning, snöröjning, välkomstskyltar, informationsskyltar vid aktivitetstationerna samt vägmarkeringar behövs• Möjlighet finns att se/möta människor• Kronåsens kvaliteter kan utvecklas	HOT
	<ul style="list-style-type: none">• Mer trafik på de trafikerande vägarna ger ökat buller• Ett motionsspår anläggs i anslutning till hundpromenaden• Hög popularitet kan påverka områdets rofyllda karaktär• Vandalism och nedskräpning• Hundägarna respekterar ej koppeltvånget	

Figuren visar en sammanfattande SWOT-analys

Serial vision-analys

Serial vision-analysen visar och beskriver upplevelsen när man rör sig i området vad gäller rumsbildningar, terrängen och områdets olika karaktärer.



A Visar i vilken riktning fotografierna togs.
— Visar den gångna sträckan.

Kartan visar fotografiernas riktning och läge i området samt sträckan som analyserades.

© Lantmäteriet i2014/764
Grundkarta med egen bearbetning.



Vid Fyrisån finns en gruslagd gång- och cykelväg som omsluts av träd. Detta gör att rummet upplevs som skyddat och med en tydlig riktning framåt. Siktlinjer finns över Fyrisån till omkringliggande bebyggelse och det är relativt gott om människor längs stråket.



Vid stråket finns ett stort öppet rum som avgränsas med vegetation. Detta rum blir en tydlig kontrast mot rumsligheten vid Fyrisån. Rummet är solexponerat och upplevs som outnyttjad mark med potential.



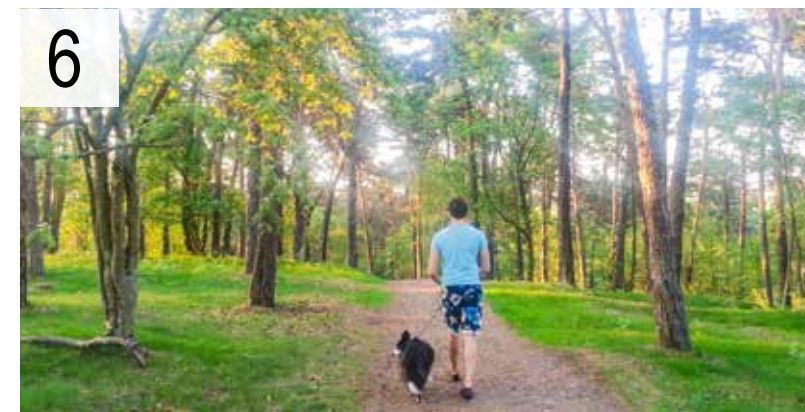
På Kronåsen börjar stigningen uppför längs Gula stigen. Den slingrande stigen skapar ett intresse av att röra sig framåt och upptäcka nya delar av stråket. En bäck rinner bredvid stigen i en ravinfåra vilket ger platsen ett rofyllt intryck. Vegetationen består av yngre lövträd.



Rumsbildningen längs Gula stigen varierar mellan öppna och mer slutna rum. Vid denna plats finns det flera stenar, stubbar och omkullfallna träd vilket ger platsen en känsla av en naturlig och orörd miljö. Vegetationen har skiftat karaktär då det i detta område främst finns äldre tallar.



Högst upp på Kronåsen öppnar sig rummet och tallarna står mer glest i förhållande till varandra. På den här platsen finns det bänkar och grillmöjligheter. Här finns även ett monument som blir ett intressant blickfång när man rör sig i området. Platsen upplevs som rofylld.



Stråket börjar slutta nedåt och de yngre lövträden tar vid igen. Rumsligheten upplevs som mer intim på grund av den lägre träden.



Vid Kronåsens slut planar marken ut igen och underlaget byts till asfalt. Rummet upplevs som ljust och det ramas in av Kronåsen och Studenternas IP på dess östra sida. Den smala trottoaren ger nära kontakt med andra människor.

Fotografier tagna av författaren, 2014-05-22 och 2015-02-07.

Gestaltningförslag - Hundpromenad



Hundpromenaden är 1,7 kilometer lång och ligger centralt i Uppsala. Det finns sex olika aktiveringsstationer längs slingan.



Hundpromenaden länkar samman åstråket vid Fyrisån med Kronåsens kuperade grönområde vilket ger en varierande och mer innehållsrik slinga. På Kronåsen finns rofyllda miljöer. Bänkar placeras vid varje aktiveringsstation och högst upp på Kronåsen finns en befintlig grillplats. Det ska vara möjligt att gå hundpromenaden åt båda hållen, vilket ger olika upplevelser.



Hundpromenaden finns inom 300 meter från bostadsområden. I anslutning till hundpromenaden finns busshållplatser och parkering. Det är enkelt att ta sig till hundpromenaden till fots. Vid huvudentréerna placeras välkomstskyltar som visar hundpromenadens dragning på en karta och förklarar slingans inne-

håll. Den talar också om att hundar ska vara kopplade. Längs hundpromenaden placeras vägmarkeringar som vägleder hundägaren runt slingan, dessa är utplacerade med jämna mellanrum. Vid varje aktiveringsstation finns en informationsskylt med text och bild som förklarar för hundägaren hur aktiviteten på respektive station ser ut. Hundpromenaden bör även snöröjas vintertid.



Belysning sätts ut längs slingan för att möjliggöra användning över hela året. Hundpromenaden passerar inte över någon svårframkomlig barriär och det är låg hastighet på bilarna i området. Koppeltvång råder längs slingan. Vid varje aktiveringsstation placeras en papperskorg.



Nedan presenteras förslag till aktiveringsstationer som baseras på resultatet av intervjuerna med Swanstein och Hansson. Placeringen av stationerna sammanfaller med platserna som utmärktes vid Serial vision-analysen.

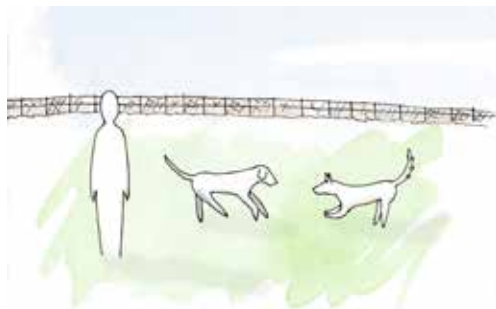
1



Problemlösning och kontaktövning längs mer befolkade stråk

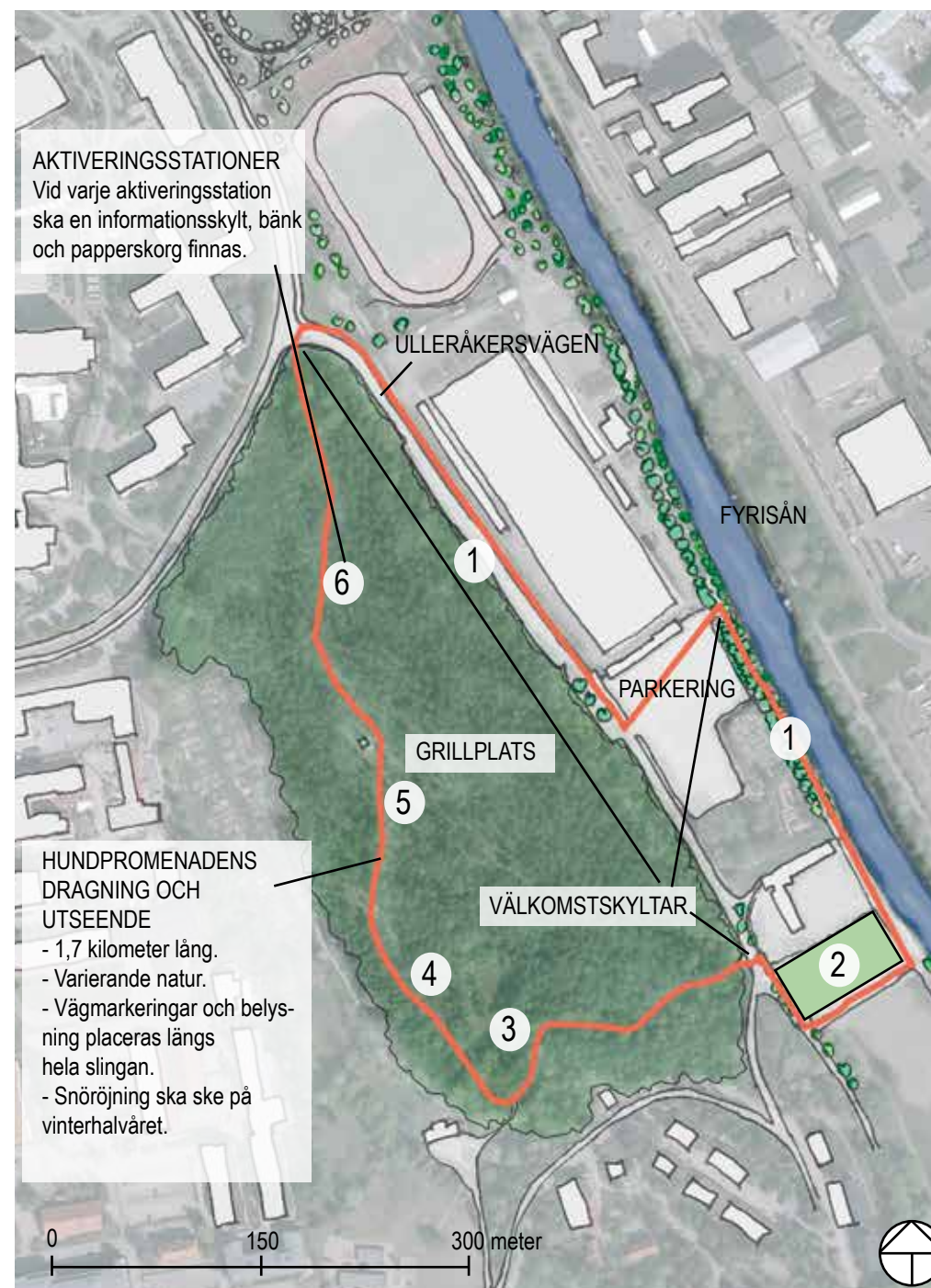
Vid Fyrisån och Ulleråkersvägen rör det sig mer människor och viss trafik förekommer även längs Ulleråkersvägen. Valet av aktiveringsstation föll därför på en problemlösning och kontaktövningsträning som inte tar någon plats. Hundägaren kan lära hunden att ta rätt väg tillbaka om den gått på fel sida av ett träd eller lyktstolpe samt träna ögonkontakt och gå fint vid möte.

2



Inhägnaden

Längs Fyrisån i närheten av förskolan finns ett stort öppet fält som med fördel kan inhägnas. Mellan förskoleområdet och den tänkta inhägnaden finns ett högt buskage med inslag av träd. Här kan hundägare träna med sina hundar lösa samt träna på social kontakt med andra hundar. Social interaktion sker även mellan hundägarna.



Illustrationsplan som visar Hundpromenadens dragning samt placering av stationer. Skala 1:5000. © Lantmäteriet i2014/764. Grundkarta med egen bearbetning.



Idéskisser av vägmarkeringen och informationsskylten. Författaren 2015-12-20

3



Bord till inläring av sitt, ligg och stanna kvar

På Kronåsen går en bäck vid Gula stigen där det är trivsamt att stanna till en stund. Här placeras ett bord där hundägaren kan träna sitt, ligg, stå samt "stanna kvar" på.

4



Balansövning på sockar och stenar

På den här platsen finns det naturligt en del sten och stockar vilket lämpar sig väl för en aktiveringsstation där hundens balans tränas. Hundägaren kan till exempel variera hundens position genom sitt och ligg men även låta hunden hoppa och balansera mellan stockarna och stenarna.

5



Nosarbete vid träd, stubbar och stenar

På toppen av Kronåsen finns en större öppen yta. Här finns utrymme för att markera ut en yta med pinnar. Inom ytan kan hundägaren gömma godisbitar och leksaker till hunden som hunden sedan ska söka upp.

6



Slalom mellan träpinnar

På väg nerför Kronåsen bildas det genom den lägre vegetationen en mer intim rumslighet. Här kan man också stanna upp ett tag för att uppleva den nya naturkaraktären. Här placeras en aktiveringsstation med fyra träpinnar som ställs på rad. Hundägaren kan träna sin hund att gå slalom mellan dessa.

Idéskisser av aktiveringsstationerna. Författaren, 2015-09-01.

Diskussion

Syftet med arbetet är att se hur man kan skapa en tätortsnära hundpromenad för att motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva, och samtidigt ge kommunerna ett tankestöd och arbetsmaterial som de kan använda vid planering av hundpromenader i offentliga gröna miljöer. Frågeställningarna för arbetet handlade därför om vad som kan motivera hundägare till att vara fysiskt aktiva tillsammans med sin hund och hur hundpromenaden kan öka ett områdes attraktivitet i staden. Valet av område att anlägga hundpromenaden i grundade sig i att trycket på Stadsträdgården i Uppsala kommer att öka i framtiden. Därför såg jag Kronåsen som ett område med utvecklingspotential vilket kan leda till att trycket på Stadsträdgården minskar och Kronåsen blir mer attraktivt att besöka. Min förhoppning var att visa hur Kronåsen, med enkla medel, kan locka fler användare.

Nedan diskuteras metod, arbetsprocess och resultat. Som avslutning tas frågor upp för hur man kan arbeta med ytterligare studier inom ämnet.

Metod och arbetsprocess

Arbetet bestod inledningsvis av en litteraturstudie, intervjuer, platsbesök med inventering och analys. Detta ledde sedan vidare till checklistan och gestaltningsförslaget. En utmaning under arbetet var att lägga arbetet på en realistisk nivå. Jag bestämde mig tidigt i arbetsprocessen att checklistan skulle göras som en kortfattad sammanfattning av litteraturstudien och fungera som ett tankestöd till kommuner samt att gestaltningsförslaget skulle vara mer övergripande och inte detaljerad.

Den litteratur jag använde var högst relevant för ämnesområdet och en undersökning av litteraturen kunde svara på frågan vad som motiverar människor att vara fysisk aktiva och därmed vad som ger ett område en ökad kvalitet och attraktivitet. Litteraturstudien var därför nödvändig för att fördjupa min kunskap om vilka stödjande faktorer det finns för att motivera människor att vara fysiskt aktiva. Den gav även information om vilka element som skapar ett innehållsrikt och varierande stråk samt hur man på ett illustrativt sätt kan förmedla rörelsen och de värden som finns längs med stråket. En svårighet som uppstod i litteraturundersökningen var att det fanns få vetenskapliga artiklar om hur hundägare använder den offentliga utemiljön. Möjligtvis kan det dock finnas forskning som jag inte lyckats få tag i.

Intervjuerna kompletterade därför den fakta jag fått från litteraturstudien med information ur ett hundägarperspektiv, kring hur själva hundpromenaden skulle kunna utformas och hur aktiveringsstationerna skulle kunna se ut. Det var dock svårt att få tag på respondenter för intervjuerna. Av fem kontaktade hundpsykologer var det endast Hansson som svarade inom rimlig tid och som jag hade möjlighet att intervju. Av de övriga hundpsykologer jag kontaktat

fick jag inget svar från tre av dem och den fjärde svarade så sent att jag inte kunde använda svaret i mitt arbete. Det hade varit önskvärt med fler att intervjuas för att på så sätt få ett bättre underlag att arbeta vidare med. I början av arbetet fanns även en ambition att göra en enkätundersökning för att ta hänsyn till vanliga hundägars åsikter kring en hundpromenad. Tyvärr blev det tidsmässigt inte möjligt då kontakten med hundpsykologerna kom in rätt sent i processen.

Inventeringen och analysen av Kronåsen och dess närliggande omgivning gav mig en tydligare bild av det valda områdets befintliga förutsättningar och möjligheter, vilket hade blivit svårt att uppskatta utan platsbesök. Gordon Cullens Serial vision-analys gjordes på det valda området. Jag kände att metoden var lämplig att använda för att analysera hur området upplevdes när man rörde sig i det. Det gav ett värdefullt bidrag till mitt arbete och lade grunden till var mina aktiveringsstationer skulle placeras.

I gestaltningsarbetet tillämpades sedan kunskapen jag fått från litteraturstudien, intervjuerna, inventeringen och analysen. Jag valde att redovisa gestaltningsförslaget både genom en illustrationsplan och som perspektiv i form av idéskisser. Detta för att på ett illustrativt sätt förmedla känslan av hur hundpromenaden och aktiveringsstationerna kan komma att se ut. Hade förslaget bara visats genom illustrationsplanen hade inte samma förståelse uppnåtts.

Resultatdiskussion

Resultatet tyder på att utformningen av våra städer har betydelse för människors hälsa och att attraktiva miljöer kan stimulera oss till att röra på oss mer. Att säkra tillgången och öka tillgängligheten till den grönstruktur som finns i staden är därför viktigt för att städerna ska vara hållbara och hälsosamma för dess invånare.

Litteraturundersökningen visar att människor behöver flera olika stödjande aktiviteter för att motiveras till fysisk aktivitet. Enligt Boverkets (2007, s 14) rekommendationer bör ett område inte ligga mer än 300 meter ifrån bostäder om man vill att människor ska använda det dagligen. Därför ska hundpromenaden ligga i närheten av bostäder för att det ska användas regelbundet. Faktorer som belysning, låga hastigheter på bilar, information, snöröjning, god skötsel, varierande natur och möjlighet att se andra människor, gör att många anser att miljön är trygg, säker och attraktiv att vistas i, enligt Faskunger (2007, ss 70-72). Detta leder till att vissa av de uppräknade faktorerna behöver tillföras Kronåsen för att det ska fungera som hundpromenad samt för att göra området mer attraktivt.

Den framtagna checklistan är tänkt att användas som ett tankestöd och arbetsmaterial för kommuner för att skapa attraktiva promenadstråk med fokus på hundägare. Även om checklistan är densamma kommer utseendet av hundpromenaden att variera beroende på platsens befintliga förutsättningar. Detta kommer att göra varje hundpromenad unik och platsspecifik.

En tanke som uppkom under arbetets gång var om andra människor, som inte är hundägare, skulle uppleva hundpromenaden som

störande. Jag anser dock att hundpromenaden har möjlighet att bli en positiv social faktor, både för hundägare och icke hundägare, då möjligheterna till social interaktion ökar med 70 %, enligt Sallander (2008, s 4), om det är en hund närvarande. Hundpromenaden kan även ha positiva effekter så som minskat antal lösa hundar i Uppsala tätort, då Swanstein (2014-05-18) menar att det har blivit färre lösspringande hundar i stadens parker i de kommuner där hundslingan har anlagts. Det är däremot viktigt att följa det koppeltvång som finns längs hundpromenaden då Swanstein (2014-05-18) påpekar att det är viktigt för att skapa en trevlig hundpromenad där även andra människor kan vistas.

Jag anser att jag har skapat ett ökat värde för området jag valde att dra hundpromenaden i. Huruvida jag uppfyllde syftet med projektet är dock subjektivt, då hundägare har olika behov och egna personliga åsikter om vad som är roliga aktiviteter att utföra tillsammans med sin hund. Jag har dock föreslagit för en central hundpromenad i Uppsala samt en inhägnad där man har möjlighet att släppa sin hund lös och umgås med andra hundägare. Enligt Uppsala kommuns (2014) karta över befintliga hundrastgårdar kan man se att detta i nuläget saknas i innerstaden.

Då det var svårt att hitta litteratur om hundägars behov och deras användning av stadens offentliga miljöer, anser jag att det tyder på att hundägare är en brukargrupp i städerna som är lågprioriterade. Kanske anser andra att hundägare nyttjar den omkringliggande omgivningen intill bostaden oavsett om det finns områden som är planerade för dem eller inte. Swanstein (2014-05-18) menar dock att hundslingorna har blivit uppskattade och att flera hundägare från andra orter velat ha en hundslinga i sin hemkommun. Detta visar att det finns ett intresse och ett behov hos hundägare för mer innehållsrika och hundanpassade utemiljöer.

Slutsatsen är att det behövs stödjande miljöer för att motivera hundägare att gå hundpromenaden och att en checklista kan användas som ett tankestöd för att få in hundägarperspektivet i kommunerna.

Frågor för vidare studier

Då kommunerna har visat svagt intresse för Swansteins hundslingor, trots allmänhetens uppskattning, undrar jag hur man på ett tydligare sätt kan motivera hur en hundpromenad kan ge en stad ett ökat värde?

En annan tanke som väcktes under arbetets gång är att det som inspirerar människor till fysisk aktivitet varierar och då borde även en bra hundpromenad se olika ut för olika hundägare. Det vore därför intressant att ta reda på vad en större bredd av hundägarna efterfrågar. Vad anser hundägare att en inspirerande hundpromenad ska innehålla?

Funderingar kring hur checklistan kan användas för andra brukargrupper har också kommit upp. Checklistan visar i dagsläget vad ett promenadstråk ska innehålla ur ett hundägarperspektiv. Hur kan checklistan till exempel se ut ur ett barnperspektiv?

Referenser

- Boverket (2007). [Elektronisk] *Bostadsnära natur - inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/Bostadsnara_natur.pdf [2014-04-10]
- Boverket (2011). [Elektronisk] *Översiktsplanering en kommunal angelägenhet*. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Planera/Kommunal-planering/Oversiktsplanering/> [2014-05-05]
- Boverket (2012). [Elektronisk] *Grönstruktur är allt från parker till vild natur*. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Planera/planeringsfragor/Gronstruktur/> [2014-05-04]
- Boverket (2013). [Elektronisk] *Planera för rörelse! - en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: http://www.fot.se/documents/Planera_for_rorelse.pdf [2015-09-10]
- Boverket (2015). [Elektronisk] *SWOT-analys*. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/kommunal-planering/medborgardialog1/metoder-och-kanaler/swot-analys/> [2015-08-10]
- Cullen, G. (1996). *The concise townscape*. Oxford: Architectural Press.
- Faskunger, J. (2007). [Elektronisk] *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Kalmar: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.friskinaturen.org/media/den_byggda_milj_ns_p_verkan_p_fysisk_aktivitet_fhi.pdf [2014-12-26]
- Faskunger, J. (2008a). [Elektronisk] *Samhällsplanering för ett aktivt liv – fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa*. Kalmar: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.friskinaturen.org/media/samh_llsplanering_f_r_ett_aktivt_liv_fhi.pdf [2015-01-10]
- Faskunger, J. (2008b). [Elektronisk] *Attraktiv transport - på väg mot bättre förutsättningar för gång- och cykeltrafik*. Kalmar: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21549/R200831_aktiv_transport_0811\(1\).pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21549/R200831_aktiv_transport_0811(1).pdf) [2014-05-04]
- Folkhälsomyndigheten (2014). [Elektronisk] *Stödjande miljöer för fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/nationella-insatser/stodjande-miljoer-for-fysisk-aktivitet/> [2014-05-04]
- Hansson, M. (2014). [Elektronisk] *Om Marie Hansson*. Tillgänglig: http://www.jycketryck.se/text1_7.html [2014-05-20]
- Fløistad, G., Holme, I., Kjeldstadli, K., O’Gorman, D & Solvang, B. (1997) *Forskningsmetodik - Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, A., Kollberg, S & Bergström, K. (2009). [Elektronisk] *Grönområden för fler - en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*. Solna: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.friskinaturen.org/media/gr_nomr_den_f_r_fler_fhi.pdf [2014-05-04]
- Konijnendijk, C., Annerstedt, M., Busse Nielsen, A & Maruthaveeran, S. (2013). [Elektronisk] *Benefits of Urban Parks*. Tillgänglig: http://curis.ku.dk/ws/files/44944034/Ifpra_park_benefits_review_final_version.pdf [2014-05-20]
- Patel, R. & Davidsson, B. (1991) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Sallander, M. (2008). [Elektronisk] *Hur mycket motionerar hundägaren?* Hundsport special nr 4. Tillgänglig: http://www.skk.se/global/dokument/uppfodning/hss/slu_hur_mycket_motion_hss4_08.pdf [2014-05-04]
- Statens folkhälsoinstitut (2010). [Elektronisk] *Aktivt liv i byggda miljöer*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12457/R2010-04-Aktivt-liv-i-byggda-milj%C3%B6er-manual.pdf> [2014-05-04]
- Statistiska centralbyrån (2012). [Elektronisk] *Hundar, katter och andra sällskapsdjur 2012*. Tillgänglig: <http://www.skk.se/Global/Dokument/Om-SKK/SCB-undersokning-Hundar-katter-och-andra-sallskapsdjur-2012.pdf> [2014-06-01]
- Swanstein, C. (2014). [Elektronisk] *Bakgrund*. Tillgänglig: <http://www.fidos.se/omcharlotte.html> [2014-05-20]
- Uppsala kommun (2009). [Elektronisk] *Uppsalabornas sociotopkarta*. Tillgänglig: http://www.spacescape.se/send/UppsalabornasSociotopkarta_Spacescape_090506.pdf [2014-05-04]
- Uppsala kommun (2010). [Elektronisk] *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun*. Tillgänglig: https://www.uppsala.se/contentassets/886fdc4d05614bcba2fa6191580c725f/oversiktsplan_2010_200dpi.pdf [2014-05-13]
- Uppsala kommun (2013). [Elektronisk] *Parkplan för Uppsala stad*. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/contentassets/90c7a95169c148beb968ff453852f59d/parkplan-bakgrund-tillgangsanalys-plan-parkutveckling.pdf> [2014-05-13]
- Uppsala kommun (2014). [Elektronisk] *Hundrastgårdar*. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/Kultur-och-fritid/parker-och-lekplatser/hundrastgardar/> [2015-10-10]